



INHOUD

Voorwoord

Leuk leven, lekker eten & slank zijn

De aftrap - wat ik kan, kun jij ook!

De ommekeer	9
<i>Het geheim van slanke mensen</i> -stappenplan	14
Zij kennen Het Geheim al	16
Kom in actie!	17

(Weer) in die bikini

Stap 1 - wat wil jij bereiken?

1.1	Durf te dromen	21
1.2	Emotie-eter, Di-eter en Gezelligheids-eter	23
1.3	Hoezo: 'Het wordt toch nooit wat'	26
	Zij kennen Het Geheim al	30
	Kom in actie!	31

Bonbons, blokjes kaas & een wijntje

Stap 2 - eten wat je wilt én afvallen

2.1	Niks op de verboden-middelenlijst	35
2.2	Essentieel: vooraf bepalen wat je eet	38
2.3	15 tips voor een gezond en slim basiseetpatroon	44
	Zij kennen Het Geheim al	48
	Kom in actie!	49

Ik mag wel, maar ik wil niet

Stap 3 - kies slank in lastige situaties

3.1	Geurende broodjes, uitnodigende cupcakes en lonkende glazen	53
	Kies je slank, dik of dieet: het SGGG-model	54
3.2	(Lastige) Situatie: het moment is moeilijk, maar je hebt een keuze	56
3.3	(Kern) Gedachte: vechten of accepteren	57
3.4	(Keuze) Gedachte: kan ik er wat aan doen? Ja!	59
3.5	Gedrag: Regie: je eet niet langer te veel	64
3.6	Gevoel: en dan tevreden en blij	65
3.7	Slank kiezen: zo werkt het dus	68
	Zij kennen hun draken al	69
	Kom in actie!	70

Stress = chips?

Stap 4 - zorg goed voor jezelf

4.1	Het recept tegen dikke keuzes	75
4.2	De Grote Vijf tegen eetdrang	79
4.3	'Omdat je het waard bent'	85
4.4	Meer hulp nodig?	86
	Zij kennen Het Geheim al	88
	Kom in actie!	89

Gastvrij zijn zonder gevulde koeken

Stap 5 - dag lastige situaties: kies je favoriete slanke gewoontes

5	Maak het jezelf niet te moeilijk	93
	Zij kennen Het Geheim al	96
	Kom in actie!	97

Ik eet wat ik wil en ik kom niet aan

Stap 6 - jij blijft slank!

6.1	Het doel is bereikt!	101
6.2	Houd de regie	102
	Zij kennen Het Geheim al	104
	Kom in actie!	105

Elke dag chocola, 12 kilo eraf. Het kán!

De knop om - ontdek Het Geheim in een coachplan

	Pak de regie	109
--	--------------	-----

Chocoladedag, Rokjesdag, Verjaardag?

Volop inspiratie met de voorbeeldmenu's

	Zo werkt het	115
	De voorbeeldmenu's	116

Bedankt!



VOORWOORD

Vóór *Het geheim van slanke mensen* dacht ik altijd in twee kampen: het slanke kamp met van die dunne types die het zo makkelijk hebben; de geluksvogels. En 'mijn soort mensen', de wat dikkere figuren, de levensgenieters die, net als ik, van de wind al aankomen. En die – om een beetje toonbaar te zijn – een eeuwige strijd moeten voeren.

ZO'N IK-EET-ALLES-WAT-IK-WIL-MENS

Nu weet ik dat het ook anders, en stukken leuker, kan. En ik ben niet de enige: *Het geheim van slanke mensen* is een enorme bestseller. En al tienduizenden mensen zijn door dit boek en met behulp van mijn Skinnyminds coachplannen, vele kilo's afgevallen, én ze hebben de regie over hun eetgedrag weer terug. Dat geeft veel voldoening!

Voor je ligt een herziene en uitgebreidere versie van mijn boek, waar ik erg trots op ben. Een mooi moment om stil te staan bij mijn eigen 'voor & na'. Ja, ik ben zo'n 'ik-eet-alles-wat-ik-wil-en-ik-kom-niet-aan'-slank mens geworden en ik geniet nog steeds van het leven.

HAPPY MET 15 KILO ERAF, MAAR...

Zo'n 15 kilo dikker was ik voor *Het geheim*. Als ik bedenk wat mijn gewichtsverlies me heeft opgeleverd, is dat heel veel. Ik geniet veel meer van shoppen; ik kies de kleding die ik leuk

vind (in plaats van dingen die mijn buik goed camoufleren). Ik voel me fitter en energiever, ik kijk met plezier in de spiegel, loop relaxed op het strand en voel me lekker in mijn lichaam. Maar... slanke mensen zitten ook weleens minder lekker in hun vel. Ik ben er ook achter gekomen dat 15 kilo eraf niet gelukkiger maakt.

... NOG GELUKKIGER MET MIJN KEUZES

Wat me wel gelukkiger maakt, is het maken van bewuste (eet)keuzes. Je voelt je krachtig als je jezelf aanpakt en ineffectieve patronen doorbreekt, je voelt je zelfverzekerder met regie op je eetgedrag: je wordt blij van het doen. Daarom zeg ik vaak tegen mensen die hopen dat de knop omgaat of die enorm gefocust zijn op snel resultaat (oftewel de weegschaal en de kilo's): 'Zonde! Het proces geeft dat positieve gevoel!' Stap 1 = doen.

GUN JEZELF OOK DIE REGIE

'Na' *Het geheim* weet ik dat ik metrotser en gelukkiger voel zolang ik op moeilijke momenten de regie blijf pakken. De ontdekking dat ik dat gevoel dus zelf in de hand heb, raak ik nooit meer kwijt. Gun jezelf ook die regie en een slank(er) lichaam. Lees het boek en kom in actie. Het is de moeite waard! Ik wens je veel plezier, voor én na.

Mieke Kosters



Hoofdstuk N^o 1

**DE AFTRAP
WAT IK KAN, KUN JIJ OOK!**



LEUK LEVEN, LEKKER ETEN & SLANK ZIJN

DE AFTRAP - WAT IK KAN, KUN JIJ OOK!

DE OMMKEER

Vanaf mijn puberteit was ik 'volslank'. Een vreselijk woord vind ik dat: volslank. Het betekende dat ik altijd wel een aantal kilo's kwijt wilde. Ik was daarom bijna continu bezig met afvallen. Vele boeken over diëten en afslank-methodes passeerden de revue. Ik heb alles geprobeerd: van zakjes en shakes tot en met punten tellen en wel of geen koolhydraten eten. De ene keer was ik succesvoller dan de andere, maar nooit had ik blijvend resultaat.

Nu had ik best veel slanke mensen in mijn omgeving. En als ik hen al eens vroeg hoe zij zo slank bleven, kreeg ik meestal als antwoord dat ze er niets voor hoefden te doen. Altijd hoorde ik: 'Ik eet gewoon wat ik wil en ik kom niet aan.'

TAARTJE, WIJNTJE... EN TOCH GEEN KILO TE VEEL...

En dat was ook de waarheid, ik zag het om me heen: slanke mensen eten gewoon toastjes met brie op een vrijdagdag. Ze houden ook van chocola, pakken rustig wat van de schaal met bitterballen op een feestje, drinken echt nog weleens een glaasje te veel en lopen heus niet allemaal de marathon.

JALOERS OP SLANKE GELUKSVOGELS

Jaloersmakend vond ik dat en ook echt niet eerlijk: Waarom had ik – ongelukkig genoeg – het figuur van mijn moeder en oma geërfd? Ik moest daarom mijn hele leven blijven opletten. Ik kon absoluut niet alles eten wat ik wilde, maar moest mezelf, alleen al om op gewicht te blijven, vaak wat ontzeggen. En ondanks mijn dagelijkse gevecht was ik dikker dan al die slanke geluksvogels.

AFKIJKEN BIJ SLANKE MENSEN

De ommekeer kwam voor mij na de geboorte van mijn tweede kind. Tijdens die zwangerschap had ik behoorlijk veel gegeten en ik raakte de extra kilo's maar niet kwijt. Ik was, ook voor mijn doen, behoorlijk zwaar in die periode en dat voelde niet goed. Ik wist dat ik de oplossing niet hoefde te zoeken in een nieuw dieet; dat werkte niet (of slechts tijdelijk). In plaats daarvan besloot ik eens echt naar de slanke mensen in mijn directe omgeving te kijken. Ik wilde toch weleens weten wat zij dan precies aten. Het was een schok voor me om te beseffen dat ze echt anders met eten omgingen dan ik.

HOE KIES JIJ IN EEN LASTIGE SITUATIE: DIK, DIEET OF SLANK?

Situatie Op tafel staat een schaal met chocolaatjes. Je denkt: dat ziet er lekker uit!

Keuze, gedachte, gedrag, gevoel

DIK KIEZEN	DIEET KIEZEN	SLANK KIEZEN
Ik wil dit nu, dus ik eet het	Ik wil dit, maar ik mag niet	Ik mag dit, maar ik wil niet
Opeten	Niet/half opeten	Niet opeten
Balen of negeren	Frustratie of trots	Prima, tevreden

MINDER IS MEER

Ik ga je niet vertellen hoe vervelend dikker worden is. Hoeveel groter je kans op ziektes is bij 5 kilo overgewicht, wat het kan doen met je zelfvertrouwen en hoeveel mensen wereldwijd al lichamelijke klachten en ongemakken ervaren door overgewicht. Het gaat mij erom dat je inziet dat niet langer te veel willen eten – en dus afvallen en slank blijven – je zoveel oplevert!

OP WEG NAAR HET SLANKE

AUTOMATISME

Hoe vaker je kiest voor 'Ik mag alles kiezen en ik wil niet te veel eten' in lastige situaties, hoe makkelijker het wordt. Je ervaart steeds minder situaties als lastig. Je bent op weg een nieuw automatisme te trainen. Dat geldt ook de andere kant op: hoe vaker je dik kiest (je blijft te veel eten) of dieet (je blijft vechten): hoe eenvoudiger die weg wordt. Met als gevolg dat je uiteindelijk toch weer dikker wordt.

JIJ ZIT AAN DE KNOPPEN

Afvallen en op gewicht blijven is gewoon heel leuk. Je eet wat je wilt, maar je wilt niet langer te veel eten. Dat voelt compleet anders dan dat 'niet mogen' of 'moeten' doet. Jij zit aan de knoppen, je hebt echt invloed. Je moet misschien even wennen aan je nieuwe kennis en je nieuwe gedrag, maar je voelt je al snel trots als je alleen eet wat je gepland hebt. Je voelt geen enkele frustratie omdat je zelf nee wilt zeggen tegen te veel eten. Je voelt je actiever en sterker als je bewust goed voor jezelf zorgt. En je bent echt meer tevreden en minder rusteloos omdat je niet langer wilt overeten. Jij hebt die invloed en doet dat allemaal zelf. Nee zeggen tegen te veel eten levert je veel meer op dan toch opeten.

ETEN IS NOG STEEDS ERG LEKKER EN LEUK (OF ZELFS WEER LEUKER)

Afvallen met Het geheim van slanke mensen betekent nog steeds genieten

van lekker eten en drinken, bewust genieten! Het gaat niet over afzien, maar over kiezen waar jij van houdt, net als slanke mensen. Feestjes en andere bijeenkomsten zijn nog net zo gezellig als vroeger. Je geniet nog altijd van een wijntje en hapjes. En je houdt nog steeds van tv-kijken op de bank als je dat voorheen ook deed. Je leven staat echt niet helemaal op z'n kop omdat je voortaan slank kiest.

EN DAN: FIT, MOOI EN IN NIEUWE KLAREN

En als je eenmaal slank bent en blijft, is het resultaat natuurlijk ook leuk. Je voelt je waarschijnlijk energiever, zelfbewuster en aantrekkelijker. Niet dat je dat nu allemaal niet bent, maar het is vaak makkelijker om te voelen als je resultaat bereikt hebt. Bovendien is het risico op diabetes, hart- en vaatziekten en bewegingsklachten vele malen kleiner als je een gezond gewicht hebt. En het is leuk(er) om nieuwe kleren te kopen en je mooi te maken; alles staat je goed. Lach (weer) naar jezelf in de spiegel. Het kan! Resultaat van mijn eigen afslanksucces was dat veel mensen uit mijn omgeving me vroegen hoe ik het voor elkaar gekregen had. Ik vertelde hen over mijn observaties van slanke mensen en over mijn stappenplan op weg naar slank kiezen, slank worden en slank blijven. Ik kreeg er zoveel plezier in om anderen te helpen met afvallen dat ik

besloot om – naast het runnen van mijn eigen bureau voor marketing en communicatie – een opleiding over voeding en gewicht te volgen en mijn methode in een boek vast te leggen. Het resultaat ligt voor je. Ik hoop oprecht dat jij je eigen slanke eyeopeners ontdekt. Dat jij ook probleemloos afvalt en – niet te vergeten – blijft genieten van de dingen die jij lekker vindt!

GETEST & GOEDGEKEURD

In dit boek vind je veel herkenbare praktijksituaties: voorbeelden van mezelf en van anderen die Het geheim

van slanke mensen al ontdekten. Samen met Anne de Jong, psycholoog en coach, expert in gedragsverandering, en met een groot aantal testpersonen heb ik mijn theorie verder aangescherpt. Ik kan je zeggen: het werkt echt!

Zonder frustratie afvallen en slank blijven is haalbaar voor iedereen. Want besef goed: wat ik kan – en met mij inmiddels al vele anderen – kun jij ook.

GRATIS WORKSHOP

Behoeft er extra inspiratie en motivatie? Ga dan naar skinnyminds.nl en schrijf je in voor onze gratis workshop. Jij switcht naar: ik mag alles eten, maar ik wil niet te veel eten. Gemiddeld vallen deelnemers aan onze coachplannen 0,5 tot 1 kilo per week af. Kijk voor meer informatie op skinnyminds.nl of lees meer op pagina 113.

'Your life does not get better by chance. It gets better by change.'

HET GEHEIM VAN SLANKE MENSEN-STAPPENPLAN

Van dagmenu's tot automatisch slank kiezen. *Het geheim van slanke mensen* ontdekken gaat in 6 stappen.

1 Durf te dromen	→ KOM IN ACTIE	Bedenk wat je het liefste wilt bereiken - weer in die strakke spijkerbroek, moeiteloos een sprintje trekken - en maak dat ideaalbeeld concreet in kilo's en gevoel (bijvoorbeeld: 'Ik weeg 63 kilo en wandel heel relaxed in bikini over het strand').
2 Geniet én val af	→ KOM IN ACTIE	Houd eens bij wat je eet op een dag en vergroot zo je kennis over gezond en slim eten en drinken. Ontwikkel met behulp van de menu's langzaam maar zeker een eigen basiseet- en drinkpatroon waarbij je onbezorgd geniet (óók van chips, wijn of koekjes), afvalt en slank blijft.
3 Kies 'ik mag, maar ik wil niet' in lastige situaties	→ KOM IN ACTIE	Ontdek de kracht van slank kiezen: pak de regie en zeg zonder frustratie nee tegen te veel eten (nóg een stukje verjaarstaart/ biertje/handje pinda's/vul zelf maar in).
4 Voorkom emotionele eetdrang	→ KOM IN ACTIE	Val je aan op chocola of zoutjes als je gestrest bent of niet lekker in je vel zit? In het vervolg voorkom je zulke lastige situaties door te accepteren wat je voelt en écht goed voor jezelf te zorgen, met behulp van De Grote Vijf: beweging, activiteiten waar je energie van krijgt, tijd voor jezelf, contact met anderen en persoonlijke verzorging.
5 Ontdek je favoriete slanke gewoontes	→ KOM IN ACTIE	Niet meer snoepen binnen een uur voor het avondeten, restjes weggooien (dus niet opeten boven de prullenbak): kies de tips die voor jou werken en je voorkomt veel lastige situaties.
6 Eet alles wat je wilt en kom niet aan	→ KOM IN ACTIE	Blijf slank kiezen en genieten. Je bent nu één van die slanke mensen. Voor altijd!

Elke stap behandel ik in een apart hoofdstuk. Na elk hoofdstuk vind je een actieplan met oefeningen om zelf concreet mee aan de slag te gaan. Heb je alle stappen doorlopen, dan zeg je voortaan: 'Ik eet wat ik wil en ik wil niet langer te veel eten.' Net als slanke mensen maak je uitgebalanceerde keuzes. En het bereiken en behouden van je ideale gewicht is nog slechts een kwestie van tijd. Veel plezier!

ONTHOUD

Slanke mensen zeggen
(bewust) nee tegen te veel
eten, zonder frustratie.
Dat kun jij ook.
Jij kiest vanaf nu voor
genieten - ik eet wat ik
wil - én afvallen: ik wil
niet te veel eten.



EYEOPENER

*Afvallen = kiezen:
wil ik het nu hebben
of straks slank zijn?*



(WEER) IN DIE BIKINI

STAP 1 - WAT WIL JIJ BEREIKEN?

ALLES AAN WAT IK WIL

In al die jaren dat ik aan de lijn deed, dacht ik altijd in kilo's. Ik wilde 5 of 10 kilo kwijt, dat was mijn doel. Toen ik echt naar slanke mensen keek, veranderde mijn doel. Ik wilde voortaan relaxed omgaan met eten en niet langer te veel eten, maar slanker worden. Zo slank dat ik een strak jurkje kon dragen met flip-flops eronder. In mijn dikkere periode voelde ik me altijd wat opgelaten met slippers aan, omdat ik mijn benen daarvoor te dik vond. Het idee om alle kleding te dragen die ik wilde, leek me heerlijk. Als ik het al eens moeilijk had in een lastige situatie, dan riep ik het flip-flopbeeld in me op. Daardoor koos ik steeds vaker voor: 'Ik mag, maar ik wil niet'.

1.1 // DURF TE DROMEN

WAT IS JOUW GROOTSTE WENS?

Weer in een maatje 31 spijkerbroek, trots in bikini of zwembroek, zonder buiten adem te raken de trap op, geen diabetes meer: bedenk wat jij het liefst (weer) wilt. En durf te dromen. Kies iets wat echt uit jezelf komt. Iets wat jij al heel lang wilt, maar wat je door (de onzekerheid over) je gewicht nu niet doet/kan/durft. De meeste mensen die afvallen, hebben in hun achterhoofd wel dingen waar ze nu van balen. Om dat soort dingen gaat het. Benoem deze in positieve zin en maak het beeld concreet. Bedenk maar eens hoe jij je voelt als dat beeld straks werkelijkheid is. Want het kan zeker! Je ontwikkelt een lekker basiseetpatroon en kiest vanaf nu voor dat ideaal in lastige situaties, dan is het bereiken van dat beeld slechts een kwestie van tijd. Zonder frustratie genieten en afvallen. Fantastisch toch?

BEPAAAL EEN CONCREET DOEL

Wees heel concreet in het ideale plaatje van jezelf. Het moet uitvoerbaar en meetbaar zijn. Hieronder staan wat voorbeelden uit de praktijk. Als je de gevoelens herkent, maak ze dan voor jezelf concreet op de manier die jij wilt:

Je gezond voelen	Geen pijn voelen bij het lopen, geen diabetes hebben, cholesterol verlagen.
Een betere conditie hebben	Minder hijgen, 5 km hardlopen per week, 25 km fietsen, 2 keer per week naar de sportschool.
Je jonger voelen	Kleren aan durven die je nu nooit draagt, jezelf weer laten zien, meer sieraden dragen.
Je aantrekkelijk voelen	Rechtlop lopen, strakke shirtjes of jurkjes aandoen, lingerie kopen.
Zelfverzekerder zijn	Minder zweten, zonder problemen eten in het bijzijn van anderen.
Je hipper kleden	Leukere kleren aankunnen, een jurk of spijkerbroek maat 31 dragen.
Een goed voorbeeld voor je kinderen zijn	Geen eten wegmoffelen als je kinderen eraan komen, gezonder eten en vaker koken.
Trots op jezelf zijn	Lachend voor de spiegel staan, jezelf bekijken in een winkelruit.
Je fit voelen/meer energie hebben	Met je kinderen naar het zwembad gaan, schommelen, sporten, vaker van de bank springen als er wat gehaald moet worden uit de keuken.

STREEFGEWICHT ÉN STREEFGEOVOEL

Kilo's zijn eigenlijk ondergeschikt in *Het geheim van slanke mensen*. Als jij een lekker en slim eetpatroon ontwikkelt en voortaan slank kiest in lastige situaties voel je je veel beter en verlies je de kilo's vanzelf. Het is heus niet altijd makkelijk, maar omdat je alles mag kiezen, maar niet te veel wilt eten, ben je tevreden met je eigen keuzes en bereik je probleemloos je eindgewicht. Toch vinden de meeste mensen het prettig om ook een streefgewicht in hun persoonlijke doelstelling op te nemen. Dat kan. Formuleer je ideaal dan, net zoals hierboven in een combinatie van streefgewicht en streefgevoel: dát ga jij bereiken.

Weeg je nu veel te veel, dan kan het natuurlijk best een tijd duren voordat je je streefgewicht bereikt. Bepaal dan ook tussentijdse mijlpalen. Wees reëel en niet te drastisch. Bedenk dat elke 5% die je minder weegt al heel veel effect heeft op je gezondheid.

VIER JE SUCCES

Stel: je weegt nu 95 kilo. Je eerste mijlpaal is dan bijvoorbeeld om in 6 weken (structureel) minder dan 90 kilo te wegen. Vier je succes: je voelt je goed, je boekt resultaat en je kiest al slanker. Je einddoel bereiken is nog slechts een kwestie van tijd! Je volgende mijlpaal is om onder de 85 kilo te komen. Zo ga je door tot je jouw gewenste eindgewicht van 75 kilo hebt bereikt.

WAT WIL JIJ?

Die korte rode broek weer aan, dansen zonder moe te worden... wat wil jij? Een paar voorbeelden ter inspiratie

- Ik weeg 67 kilo en ik zit ontspannen op het strand in bikini zonder mijn buik te bedekken.
- Ik weeg 75 kilo en kan de hele avond dansen op hoge hakken zonder moe te worden.
- Ik weeg 98 kilo en spring licht als een veertje, in mijn oude trouwpak, parachute met mijn dochter.
- Ik weeg 59 kilo, voel me jong, draag mijn rode korte broek uit 1993 en loop 10 kilometer hard.
- Ik weeg 85 kilo, ik voel me vrij, heb kleren gekocht in een normale winkel en schommel in een speeltuin (zonder bang te zijn dat de schommel breekt).
- Ik weeg 68 kilo, voel me zelfverzekerd en durf in een winkel een jurk maat 40 te passen en te kopen.
- Ik weeg 75 kilo, voel me fit, draag een spijkerbroek en heb geen last meer van pijn in mijn hielen bij het lopen.
- Ik weeg 80 kilo, voel me gezond en sterk, ik heb geen last meer van lichamelijke klachten door mijn overgewicht.

1.2 // EMOTIE-ETEN DI-ETER OF GEZELLIGHEIDS-ETER

WIE VAN DE DRIE?

In mijn analyse van het eet- en drinkgedrag van slanke mensen ontdekte ik ook belangrijke verschillen tussen mensen die willen afvallen. Deze verschillen heb ik samengevat in drie eet-types:

Gezelligheids-eter, Emotie-eter en Di-eter. Elk eettype heeft zijn eigen gedachten en dus eigen eet- en drinkgedrag. Je eettype is een hulpmiddel om eerlijker naar jezelf te kijken, en je meer bewust te worden van je huidige keuzes én van de alternatieven.

GEEN KARAKTER, MAAR GEDRAG

Besef dat de eettypes geen karakter-, maar gedragskenmerken beschrijven. Dat betekent dat je jezelf misschien in meerdere types herkent, afhankelijk van het moment.

ONTDEK JE EETTYPE

1 De Emotie-eter grijpt naar een rol koekjes bij stress

De Emotie-eter geniet (alleen) thuis op de bank van een zak chips, kaas, pak koekjes of een reep chocola. Hoewel, genieten? De Emotie-eter eet en drinkt wel veel, maar eigenlijk geniet-ie er tijdens het eten niet echt meer van. Dat komt omdat eten en drinken voor Emotie-eters meer doen dan lekkere trek en honger stillen. De Emotie-eter gebruikt eten vooral om niet te hoeven voelen of toegeven wat er echt aan de hand is. Dat kan verveling, moeheid of stress, maar ook frustratie, verdriet of onzekerheid zijn. Eten wordt dan vooral gebruikt om deze gevoelens te vermijden.

TYPISCH EMOTIE-ETER

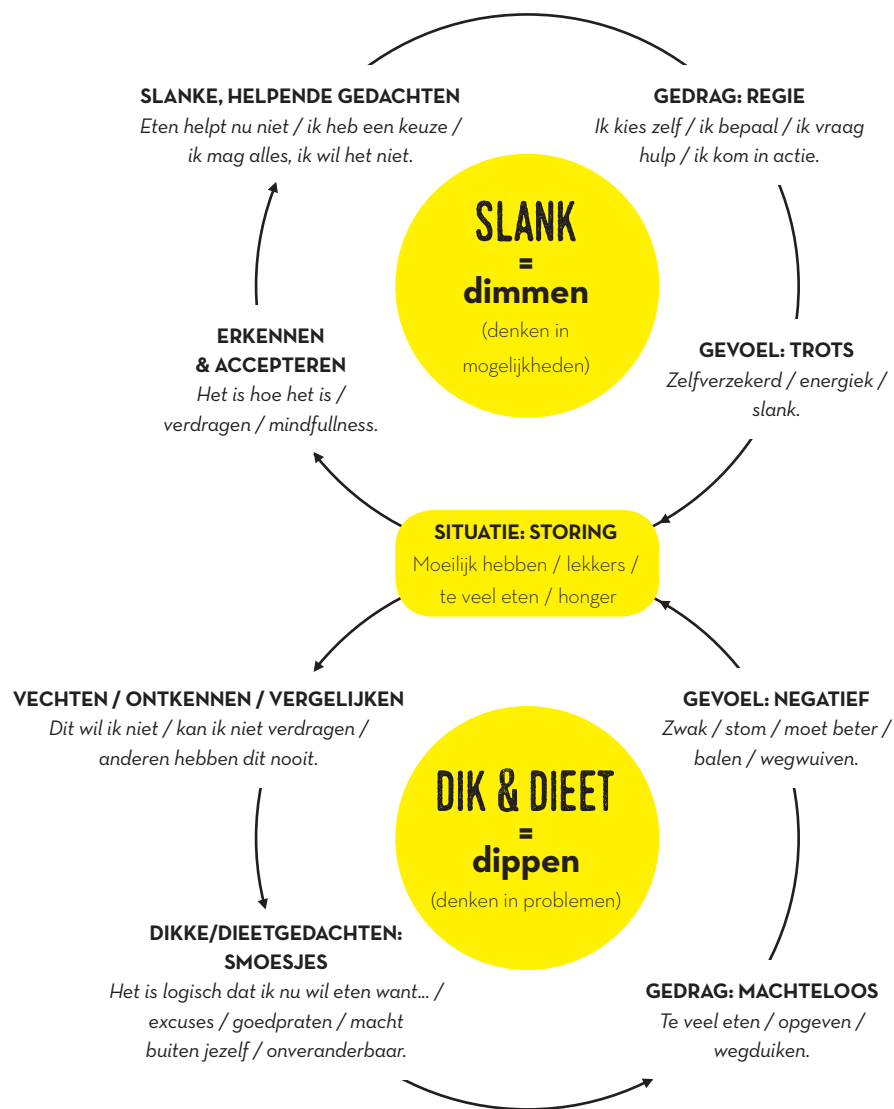
- 'Als ik moe ben, heb ik chocola nodig.'
- 'Ik geniet van een zak chips als ik even rust heb.'
- 'Ik heb net gesport, dus ik heb wel wat extra's nodig.'
- 'Als ik snoep in huis heb, moet het op.'

SLANK KIEZEN

DENKEN IN MOGELIJKHEDEN

SITUATIE - GEDACHTEN - GEDRAG - GEVOEL

Hoe werkt te veel eten eigenlijk in je hoofd? En hoe stop je daarmee? Dat zie je in het SGGG-model. Je start altijd met een lastige Situatie. Vervolgens kies je je Gedachten over de situatie. Je Gedrag wordt beïnvloed door je gedachten, en je Gevoel volgt automatisch op je gedrag. In welke cirkel stap jij? Je hebt altijd een keuze.

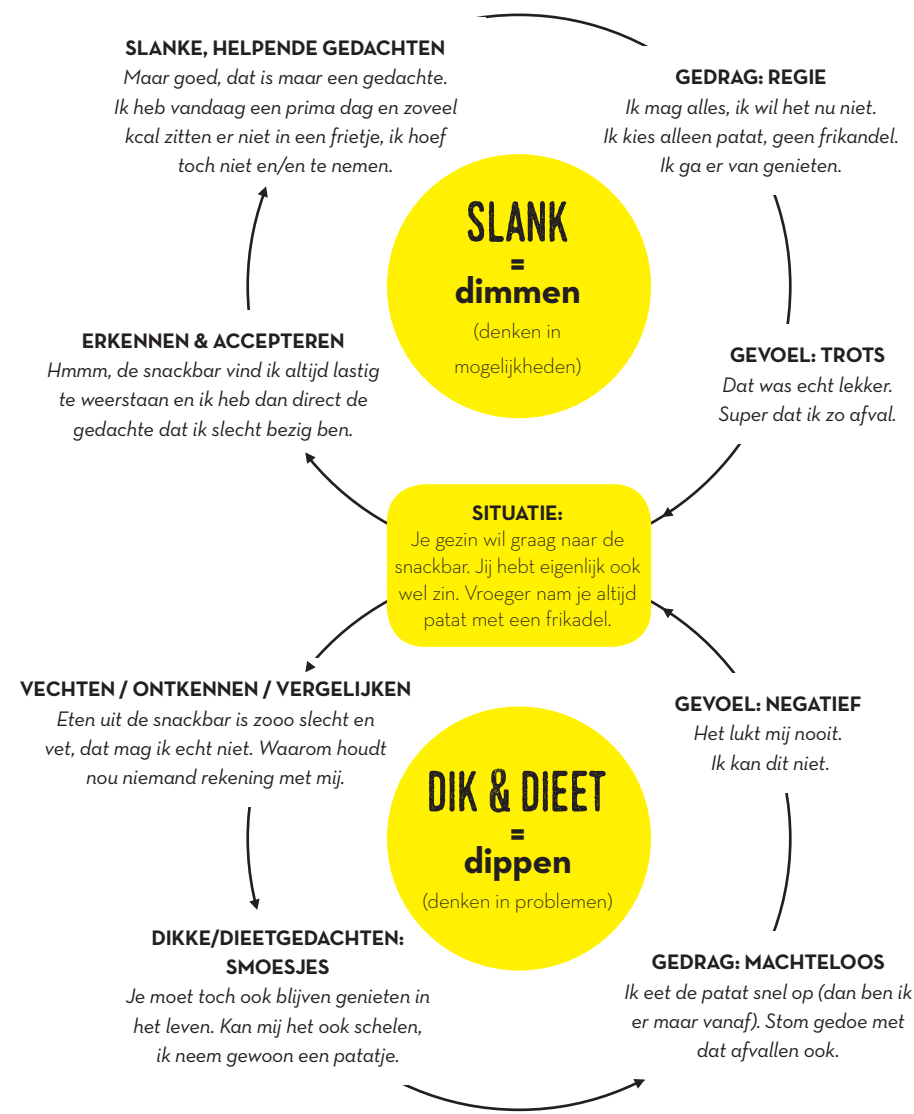


DE PRAKTIJK

IK MAG GEEN PATAT

SLANK VERSUS DIEET KIEZEN

Het eetgedrag is in dit voorbeeld hetzelfde: je eet alleen patat. Maar je gevoel na een slanke keuze is veel positiever omdat je niet denkt in afzien en streng zijn, maar in zelf bepalen. Je kiest bewust!



KOM IN ACTIE!

Nº 1. Lastige situaties makkelijker tackelen? Lees dit verhaal:

DE DRAKENTEMMER

Stel je leven eens voor als een reis in een bus. Je pakte het stuur van je bus toen je dit boek begon te lezen. Ook jij bent op weg naar je ideaalbeeld. Nu is de weg naar je ideaal niet altijd even makkelijk. Af en toe gaat de route steil omhoog. Je komt langs aantrekkelijke parkeerplaatsen en als je pech hebt kom je wegblokkades tegen. Je zult dus vertraging oplopen, dat gebeurt vrijwel altijd tijdens een lange reis.

DRAKEN NEMEN HET STUUR OVER

Op zo'n moeilijk moment tijdens de route verandert er iets in je bus. En dat is de reden dat je elke keer toch weer de verkeerde afslag neemt. Dé reden dat het niet lukt je droombestemming te bereiken of te behouden. Je zit namelijk niet alleen in je bus. Er rijden altijd een aantal 'draken' met je mee. Iedereen heeft ze. Die draken hebben maar één doel: het stuur van je bus overnemen om de andere kant op te rijden, weg van je ideaalbeeld. Op een moeilijk moment grijpen je draken hun kans. Ze stappen naar voren, duwen je weg en nemen het stuur van je over. Ze lijken vaak best lief. Ze zeggen dingen als: 'Rust lekker even uit achterin' en 'Je hebt het zo zwaar, dat verdient je.' Of: 'Het leven is minder leuk als je geen feest viert, neem er nog eentje.' Of: 'Jij komt toch nooit op je bestemming aan, waar doe je het voor?' Of: 'Nu rij ik even, morgen pak jij het stuur gewoon weer terug...'

NIET ACHTERIN GAAN ZITTEN

Soms denk je: inderdaad, wat maakt het uit? Het leven is veel makkelijker, gezelliger en lekkerder achter in de bus. Maar dat is niet waar. Maak jezelf niets wijs. Als je achterin zit, gaat je bus langzamer rijden. Je voelt je minder energiek, kijkt minder blij naar buiten, baalt van jezelf, ziet op tegen gezelligheid en voelt dat je de puf niet meer hebt het stuur ooit weer terug te pakken. Arme jij. Je bent machteloos. Je draken hebben je bus overgenomen.

WEGWEZEN, IK RIJD DEZE BUS

Achter het stuur is het veel beter: je voelt je krachtig, trots, vrolijk, sterk, je kunt alle obstakels aan, je lacht uit het raam en kijkt blij in de buitenspiegels. Dat gevoel wil je toch veel liever? Dat kan! Je kunt opstaan van de achterbank. Ook jij. Stuur je draken weg en pak het stuur terug. Vanaf nu bepaal jij je bestemming en niemand anders. Het goede nieuws: alle draken luisteren naar je als je vol overtuiging opstaat, dat is de aard van het beestje. De regie pakken betekent leren omgaan met je eigen draken. Vechten is niet zinvol, ze zijn er toch altijd. Ze mogen er zijn, maar jij bepaalt waar ze zitten. Discussie is niet nodig: opzouten draak, ik ben de baas!

ENJOY YOUR RIDE

Afvallen en op gewicht blijven betekent accepteren dat je leven nu eenmaal een reis met een bus vol draken is, dat zal altijd zo blijven. Je kunt daarom maar beter genieten van je reis. Dus zet koers richting je droombeeld. Accepteer de moeilijke momenten en je draken, en kies ervoor zelf de baas te zijn. Dat kan! De kracht die je voelt aan het stuur, maakt het reizen leuk en je eindbestemming 100 procent zeker haalbaar.

Nº 2. Herken je draken en geef die Ineffectieve gedachten een naam

Draken zijn dus je eigen ineffektieve gedachten. De gedachten waarmee jij jezelf saboteert om je streefgewicht en -gevoel te bereiken en te behouden.

Draken zijn je eigen overtuigingen en excuses, die ervoor zorgen dat je toch weer te veel eet. Om je ineffektieve patronen te doorbreken, is het essentieel dat je beseft wat jouw 'drakengedachten' zijn. Dus: Maak een overzicht van je draken: wie zijn ze, wat zeggen ze tegen je? Geef ze een bijnaam en stuur ze vanaf nu weg. Jij bent de baas.

RESULTAAT

Jij hebt de regie over je eetgedrag en valt af zonder frustratie.



Hoofdstuk N^o 5

**STAP 4 - ZORG
GOED VOOR JEZELF**



STRESS = CHIPS?

STAP 4 - ZORG GOED VOOR JEZELF

4.1 // HET RECEPT TEGEN DIKKE KEUZES

KIES VOOR JEZELF, NIET VOOR EEN ZAK CHIPS

Heftige dag op mijn werk of gedoe thuis? Vroeger ging er dan 's avonds geheid een zak M&M's doorheen. Maar in plaats van rust bracht die berg chocola me alleen maar meer frustratie en uiteindelijk ook meer vet. Inmiddels is dat anders. Niet omdat ik 't nooit meer

druk heb en thuis altijd alles koek en ei is; maar omdat ik er anders mee omga: ik zorg beter voor mezelf. Wie accepteert wat er aan de hand is en zichzelf vaker op de eerste plaats zet, heeft minder last van emotionele eetdrang. En dat scheelt veel chocogesnaai en nog meer kilo's...

BEN JIJ EEN WEG-ETER?

De cirkels met de SGGG-schema's (Situatie-Gedachte-Gedrag-Gevoel) uit het vorige hoofdstuk zijn natuurlijk ook bedoeld voor lastige emotionele situaties. Het vermijden van je emoties door ze weg te eten, kan echter een heel hardnekkig, destructief patroon zijn als je wilt afvallen. Daarom gaan we er hier nog wat dieper op in. Hoe kun je je emoties accepteren, zodat je niet langer uit een reflex gaat eten. Herken je jezelf helemaal niet als emo-eter, dan heb je waarschijnlijk genoeg aan het vorige hoofdstuk om de regie op je eetgedrag te pakken.

EMO-ETEN BESTAAT NIET

Heel veel (vooral) vrouwen zeggen: 'Ik ben een emo-eter.' Maar emo-eten bestaat eigenlijk helemaal niet. Er is ooit eens een wetenschappelijk experiment geweest waarin vrouwen een heel zielige film moesten kijken, ze mochten hun emoties de vrije loop laten. Daarna moesten ze verschillende soorten ijs beoordelen. Een andere groep moest dezelfde zielige film kijken, maar mocht geen emoties voelen of tonen. Ze moesten hun gevoelens onderdrukken. Zij aten daarna ruim de helft meer ijs dan de eerste groep. Kortom: je eet niet meer omdat je geëmotioneerd bent, je eet meer omdat je je energie al gebruikt hebt om je emoties te onderdrukken. Zonde!

WIE WIL HET NU MOEILIK HEBBEN?

Heb je (vaak) hoofdhonger: het idee dat je echt wat moet eten, zonder dat je feitelijk trek hebt, of logischerwijs kunt hebben? Dan is er iets anders aan de hand: er zit altijd wat achter dit soort eetdrang. Je bent misschien gefrustreerd of onzeker, voelt je onmachtig, hebt iets niet goed aangepakt, je trots is gekwetst, je ziet ergens tegenop, je vervelt je, je bent moe, vul zelf maar in. En zeg nou zelf: wie wil het nu graag moeilijk hebben? Dus sta je er niet bij stil, dender je door en 'overeet' je uit een 'beschermende' reflex.

DAAR IS DE PEUTER WEER

Overeten verdooft je gevoel op de korte termijn misschien wel even, maar uiteindelijk schiet je er natuurlijk helemaal niets mee op: je emoties komen net zo

hard (of harder) weer terug en je wordt dikker in plaats van slanker, waardoor je nog meer baalt: je zorgt niet goed voor jezelf. Eigenlijk komt het erop neer dat je niet op een volwassen manier reageert op de gebeurtenissen in je leven. De peuter (of draak) in jezelf redeneert: wat ik niet zie of toegeef, is er niet. Dat bepaalt je gedrag op dit soort kwetsbare of bedreigende momenten: je ervaart geen keuzevrijheid, je hebt geen regie, je eet het weg. Je ontkent door het overeten dat emoties, ook de negatieve, bij je leven horen. Je accepteert (jezelf) niet.

IT'S NOT GOING TO BE EASY, IT'S GOING TO BE WORTH IT

Veel vrouwen zeggen tegen me: 'Ik wil wel bewust kiezen, maar in zo'n situatie denk ik nergens meer aan en is het al op voordat ik het doorheb.'

ALARBELLEN HERKENNEN

Judith stond stil. De weegschaal werkte niet mee, terwijl ze wel haar best deed. Dat maakte haar de hele dag chagrijnig. Ze moest ook nog eens op haar vrije dag van alles regelen voor haar werk en haar kinderen van twee en vijf werkten niet mee. Kattig deed ze; ze voelde zich een vreselijke moeder. Daardoor had ze geen tijd (en zin) meer om te koken. Ze at een hele pizza en baalde enorm. Ze hoorde haar alarmbellen: op zo'n dag gaat ze 's avonds altijd aan de chips en slaat helemaal door. Dus toen de kinderen in bed lagen, maakte ze bewust tijd om even stil te staan bij zichzelf. Ze maakte een lijstje van alles wat ze voelde en dacht. Dat luchtte enorm op. Ze koos ervoor een vriendin te bellen, lakte haar nagels en ging vroeg naar bed. De chipszak bleef in de kast. Wat voelde ze zich goed de volgende dag: zie je, ik kan het wel!

Loesje zei het al: 'Leven is het meervoud van lef' Het wegeten van je gevoelens is dus in werkelijkheid helemaal geen automatisme. Je hoeft niet te eten. Je hóéft niet aan je oude en vertrouwde neigingen toe te geven: je hebt een keuze. Overeten levert je niets op. Als je beter naar jezelf luistert, accepteert wat er is en dan 'nee' zegt tegen overeten, kun je echt goed voor jezelf zorgen. Je voelt je direct beter en krachtiger. Je zit weer aan het stuur en daardoor ben je beter in staat elke (emotionele) situatie het hoofd te bieden. Je leven is mooier én slanker. Door durven toe te laten wat er is.

Ze zijn als het ware vergeten hoe het is om echt naar zichzelf te luisteren. Ze vinden hun eigen verlangens niet zo belangrijk, gaan maar door en zetten zichzelf niet op de eerste plaats. En daar gaat het juist om bij afvallen: echt voor jezelf kiezen. Gelukkig kun je dat weer leren. Dat is zeker niet altijd makkelijk, soms zelfs eng of confronterend, maar het is de enige manier om een volwassen eetrelatie en daarmee blijvend een slank(er) lichaam te ontwikkelen.

ACCEPTTEER JE GEVOELENS: HET IS ZOALS HET IS

Het helpt dus om beter naar jezelf te luisteren. Om te aanvaarden zonder oordeel. Duik erin: ja, ik ben nu gespannen, teleurgesteld, ik zie tegen dat telefoontje op, ik voel me rot over mijn opmerking, ik denk altijd dat het mijn schuld is als er iets misgaat, ik voel me schuldig tegenover mijn kinderen, ik vind mijn man vreselijk vandaag, ik ben bang dat ze me niet aardig vinden, ik ben te druk, et cetera: het is zoals het is. Het is niet slecht zoals het is, het is ook niet leuk zoals het is: het is zoals het is. Toelaten wat er is, betekent ook niet (direct moeten) veranderen. Accepteren van het hier en nu gaat zonder oordeel of actie. Je bent niet slecht als je dit voelt; iedereen voelt dit soort dingen. Als je toelaat wat je voelt, zonder oordeel over jezelf of anderen, heb je altijd een keuze.

EERSTE HULP BIJ OVERETEN: MINDFULNESS

Ik ben van mezelf nogal resultaatgericht. Als ik iets hardop zeg of toegeef aan mezelf, dan moet ik er ook wat aan doen. Dat is af en toe best vermoeiend.





CHOCOLADEDAG, ROKJESDAG, VERJAARDAG

VOLOP INSPIRATIE MET DE VOORBEELDMENU'S

ZO WERKT HET

WAT ZIJN DE PLANNEN?

De dagmenu's zijn bedoeld als hulpmiddel als je wilt afvallen. Het draait om jou. Afhankelijk van je plannen en stemming kies je het menu dat je aanspreekt. Ik heb in de dagmenu's alvast slimme keuzes gemaakt om je te laten zien wat je kunt eten per dag als je 1 kilo per week wilt afvallen. Je krijgt daardoor inzicht in de juiste hoeveelheden en in handige productkeuzes en combinaties.

ALLES MAG

Je hoeft deze menu's natuurlijk niet te volgen, het is geen dieet. En als je wilt vervang je dus elk onderdeel van de menu's door iets anders, zolang je maar binnen je gewenste kcal-inname blijft. Er staat niets op de verboden-middelen-lijst. Kies dus de producten en gerechten die jij lekker vindt. Zo blijf je genieten van lekker eten en val je af! Wil je meer recepten? Google 'recepten kcal' en je vindt er vele!

1200-1500-1800 KCAL

Een gemiddelde vrouw kiest voor het basismenu van 1200 kcal om rond de kilo per week af te vallen. Een man zo'n 1800. Op www.skinnyminds.nl bereken je wat jouw ideale kcal-inname is. Probeer het gewoon uit. Ontdek wat bij je past, je bent op weg een eigen basiseetpatroon te ontwikkelen.

ONLINE KCAL-LIJSTEN

Kijk op www.calorielijst.nl, <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/>, op apps als MyFitnessPal of de calorieteller als je de kcal van je favoriete producten niet weet. De voedingswaarde van producten staat inmiddels ook op bijna elke verpakking.

PERFECT TUSSENDOORTJE-MOMENT

De menu's zijn verdeeld in ontbijt, lunch, diner en tussendoor. Op welk moment je de maaltijden en tussendoortjes plant hangt af van je persoonlijke voorkeur. Sommige mensen hebben 's avonds meer behoefte aan tussendoortjes en bewaren alles voor de avond. Anderen vinden het prettig om juist verspreid over de dag wat te eten, of plannen altijd een tussendoortje tijdens het koken. Ook hoor ik vaak dat mensen een gedeelte van de lunch later op de middag plannen. Bepaal daarin je eigen voorkeur: alles mag, jij bepaalt.

DRINK SLIM

Ik plan (bijna) geen sapjes en suikerrijke dranken in de menu's. Dat komt omdat ik het zonde vind daarvoor kcal te gebruiken. Het is wel belangrijk om 1,5 liter vocht binnen te krijgen. Kies dus dagelijks voor water en thee of eventueel voor koffie en andere laag calorische dranken.

DOE MAAR NORMAALDAG

	Aantal	Gram	Hoeveelheid	Kcal	Kcal/100g
ONTBIJT					
0% vet-vla zonder suiker	1	250	ml (1 schaalte = 150 ml)	125	50
Krokante muesli (bv. Cruesli)	2	30	gram (1 el = 15 g)	114	380
				239	
LUNCH: BROOD					
Volkorenbrood	2	70	gram (1 snee = 35 g)	154	220
Dieetmargarine light	2	10	gram (1 snee = 5 g)	32	320
Halvajam	1	15	gram (1 snee = 15 g)	20	133
Achterham gegrild	1	20	gram (1 snee = 20 g)	23	115
Knäckebröd volkoren	1	10	gram (1 stuk = 10 g)	32	317
Filet americain	0,5	10	gram (1 snee = 20 g)	15	147
				275	
DINER: AARDAPPELS, GROENTE, VLEES					
Gehaktbal van extra mager rundergehakt	1	100	gram (1 stuk = 100 g)	189	189
Aardappels gekookt	6	150	gram (1 kleine = 25 g)	114	76
Sperziebonen gekookt	1	100	gram (1 portie = 100 g)	24	24
Bloemkool gekookt	1	100	gram (1 portie = 100 g)	14	14
Jus van juspoeder	2	50	ml (1 sauslepel = 25 ml)	20	40
Vloeibaar bak- en braadproduct light	0,25	2,5	ml (1 el = 10 ml)	13	510
				374	
TUSSENDOOR					
Granenbiscuit met chocola (bv. Time Out)	1	16	gram (1 stuk = 16 g)	78	480
Dropjes zonder suiker	6	18	gram (1 stuk = 3 g)	29	160
Knäckebröd volkoren	1	10	gram (1 stuk = 10 g)	32	317
Chocolade-hazelnootpasta	0,5	7,5	gram (1 snee = 15 g)	41	547
Appel	1	120	gram (1 stuk = 120 g)	60	50
Mandarijn	1	55	gram (1 stuk = 55 g)	23	42
Koffie verkeerd (0% vet-melk, zonder suiker)	2	500	ml (1 mok = 250 ml, met $\frac{1}{5}$ melk)	40	8
				302	
TOTAAL KCAL					
Extra muesli	1	15	gram (1 el = 15 g)	57	380
Fruitsmoothie van bevroren fruit*	1	250	ml (1 glas = 250 ml)	67	27
Extra aardappels	2	50	gram (6 kleine = 150 g)	38	76
Extra gehakt	0,5	50	gram (1 stuk = 100 g)	95	189
Knäckebröd volkoren	1	10	gram (1 stuk = 10 g)	32	317
Smeerkaas 20+	0,5	10	gram (1 snee = 20 g)	15	153
				304	
TOTAAL KCAL					
1 x Mager belegde volkoren boterham	1			130	
1 x Vruchtensap of magere zuivel	1			75	
1 x Extra tussendoor	1			100	
				305	
TOTAAL KCAL					
				1800	

*Recept op pagina 140

ROKJESDAG

	Aantal	Gram	Hoeveelheid	Kcal	Kcal/100g
ONTBIJT					
Krokante muesli (bv. Cruesli)	2	30	gram (1 el = 15 g)	114	380
Magere yoghurt	1	250	ml (1 schaalte = 150 ml)	75	30
				189	
LUNCH: BROOD					
Volkorenbrood	1	35	gram (1 snee = 35 g)	77	220
Gerookte kipfilet	1	20	gram (1 snee = 20 g)	32	159
Mosterd	1	5	gram (1 tl = 5 g)	7	146
Luchtige cracker volkoren (bv. Cracottes)	1	7	gram (1 stuk = 6,9 g)	25	360
Halvajam	1	15	gram (1 snee = 15 g)	20	133
Knäckebröd volkoren	1	10	gram (1 stuk = 10 g)	32	317
Smeerkaas 20+	0,5	10	gram (1 snee = 20 g)	15	153
				208	
DINER: SUSHI					
Sushi gemengd	12	300	8 kleine + 4 grote	480	160
				480	
TUSSENDOOR					
Prosecco	2 à 3	255	ml (1 flute = 85 ml/wijn glas = 100 ml)	171	67
Waterijsje (bv. Raket)	1		stuk (1 stuk = 60 g)	40	67
Fruitsmoothie van bevroren fruit*	1	250	ml (1 glas = 250 ml)	67	27
Koffie verkeerd (0% vet-melk, zonder suiker)	2	500	ml (1 mok = 250 ml, met $\frac{1}{5}$ melk)	40	8
				316	
TOTAAL KCAL					
Volkorenbrood	1	35	gram (1 snee = 35 g)	77	220
Smeerkaas 20+	1	20	gram (1 snee = 20 g)	31	153
Extra sushi	6	100	gram (6 kleine = 100 g)	160	160
Snack a Jacks-rijstwafel	1	10	gram (1 stuk groot = 10 g)	38	380
				306	
TOTAAL KCAL					
Mager belegde volkoren boterham	1			130	
Extra sushi (3 kleine)	1			80	
Vruchtensap of magere zuivel	1			75	
				285	
TOTAAL KCAL					
				1785	

*Recept op pagina 140